

TARTU ÜLIKOOL
Sporditeaduste ja füsioteraapia instituut

Martin Noodla

**Isemääramise motivatsiooni seosed treeneri eestvedamisega Eesti meeste käsipalli esiliiga
mängijate valimis**

**Relations between self-determined motivation and coach leadership behavior in the sample
of Estonian first division male handball players**

Magistritöö

Kehalise kasvatus ja spordi õppekava

Juhendaja:
PhD, A. Hannus

Tartu, 2018

SISUKORD

Töö lühiülevaade	4
Abstract.....	5
1. Kirjanduse ülevaade	6
1.1 Spordimotivatsioon ja treeneri käitumise roll selle kujundamisel.....	6
1.2 Isemääramise teooria	7
1.3 Treeneri käitumise tajumine	9
1.4 Treeneri käitumise mõju mängijate motivatsioonile	11
2. Uurimistöö eesmärk, ülesanded ja hüpoteesid	13
3. Metoodika.....	14
3.1 Valimi moodustamine ja andmete kogumine	14
3.2 Küsimustikud.....	14
<i>Spordimotivatsiooni küsimustik</i>	14
<i>Spordi Eestvedamise Küsimustik</i>	15
3.3. Statistiline andmeanalüüs	15
4. Tulemused	17
4.1 Kirjeldav statistika.....	17
4.2 Tajutud treeneri eestvedamise seosed isemääramise motivatsiooniga	17
4.3 Tajutud ja eelistatud treeneri eestvedamise kokkulangevus ning selle seoseid isemääramise motivatsiooniga	23
4.4 Treeneri eelistatud eestvedamise seosed vanusega	25
5. Tulemuste arutelu	26
5.1 Tajutud treeneri eestvedamise seosed isemääramise motivatsiooniga	26
5.2 Tajutud ja eelistatud treeneri eestvedamise kokkulangevus ning selle seosed isemääramise motivatsiooniga	29
5.3 Eelistatud treeneri eestvedamise seosed mängijate vanusega	29
5.4 Isemääramise motivatsiooni seosed mängijate vanusega.....	30

5.5 Magistritöö tugevused ja piirangud	30
6. Järeldused	31
Kasutatud kirjandus	32
Lisa 1. Spordimotivatsiooni küsimustik	38
Lisa 2. Spordi eestvedamise küsimustik, tajutud käitumise vorm.....	39
LISA 3. Spordi eestvedamise küsimustik, eelistatud käitumise vorm	40
LISA 4. Treeneri tajutud ja eelistatud eestvedamise kokkulangevuse hinnangud võistkonniti	41
Autori lihtlitsents töö avaldamiseks	42

TÖÖ LÜHIÜLEVAADE

Eesmärk: Käesolev magistritöö viidi läbi Eesti meistrivõistlustel osalevate esiliiga meeskäsipallurite seas selgitamaks treeneri tajutaud treeneri eestvedamise ja eelistatud treeneri eestvedamise seoseid spordimotivatsiooniga. Teema selgitamine selle valimi põhjal kaardistab hetkeolukorra suhteliselt laial vanuseskaalal. Esiliiga on käsipallis tõukelavaks tõusmaks kõrgemale tasemele meistriliigasse ja samas võimaldab vanematel mängijatel säilitada sportlikku võimekust ja püsida ala juures.

Metoodika: Uuringus osales 82 vaatlusalust (vanuses 18-46 a, $M = 24.7$; $SD = 7.8$ a) kaheksast meeskonnast. Vaatlusaluste isemääratud motivatsiooni hinnati Spordimotivatsiooni Küsimustikuga (Pelletier et al., 1995; eestikeelne versioon Raudsepp, 2004), tajutud ja eelistatud treeneri eestvedamist hinnati Spordi Eestvedamise Küsimustikuga (Chelladurai & Saleh, 1980; eestikeelne versioon, 2008).

Tulemused: Uuringu tulemustest ilmnesid mitmed olulised vanuselised trendid. Võrreldes vanemate mängijatega ilmnes noorematel mängijatel kõrgem teadasaamise motivatsioon, saavutamise motivatsioon ja väline regulatsioon. Selgus, et nooremad käsipallurid eelistavad oma treenerilt võrreldes vanemate käsipalluritega sada sagedasemat juhendamist ja instrueerimist. Motivatsiooni ja tajutud treeneri käitumise vaheliste seoste hindamisel ilmnes, et mängijate amotivatsioon on positiivses seoses tajutud vähese juhendamisega. Mängijad, kes kogesid treenerilt vähem sotsiaalset toetust ilmutasid kõrgemat amotivatsiooni. Selgus ka, et harvem tajutud treeneripoolse autokraatliku eestvedamise kasutamine ennustab kõrgemat saavutamismotivatsiooni. Tajutud ja eelistatud treeneri eestvedamise kokkulangevus ei olnud oluliselt seotud mängijate sisemise motivatsiooniga. Ilmnes, et nooremad mängijad eelistavad vanematest enam juhendamist ja instrueerimist, demokraatlikku eestvedamist ja sotsiaalset toetust.

Kokkuvõte: Eesti meeste käsipalli esiliiga mängijate isemääramise motivatsioon on seotud mängijate vanusega, aga ka sagedasema tajutud juhendamisega ja eestvedamisega ning madalama tajutud autokraatliku eestvedamisega.

Märksõnad: isemääratud motivatsioon, tajutud ja eelistatud treeneri eestvedamine, käsipall

ABSTRACT

Aim: The current master thesis was conducted in a sample of Estonian first division male handball players in order to explore relationships between perceived and preferred coach leadership behaviors and self-determined motivation. The thesis aims to describe the current state in perceived and preferred coach leadership behavior and sport motivation on a wide age scale. In handball, the first division is the springboard where preparations are made for performing in the higher division, it also serves for maintaining athletic abilities and giving the possibility to stay in sports for older players.

Methods: The study comprised of 82 handball players (aged between 18-46 years, $M = 24.7$; $SD = 7.8$ years) from eight different teams. Self-determined motivation was measured by the Sport Motivational Questionnaire (Pelletier et al., 1995). Perceived and preferred coach leadership behavior was measured by Leadership Scale for Sport (Chelladurai & Saleh, 1980; Estonian version Sirge, 2008).

Results: The findings indicate several significant age-related trends. Relative to older players, young players reported higher intrinsic motivation to know, as well as intrinsic motivation toward accomplishments and external regulation. Younger players also preferred more training and instructions from coach compared to older players. Relations between sport motivation and perceived coaching behavior indicate that amotivation was positively correlated with perceived lack of training and instruction. Players who perceived less social support from coaches were more likely displaying higher level of amotivation. Results also revealed that lower perceived autocratic coach behavior was related to increased intrinsic motivation toward accomplishments. Agreement between the perceived and preferred coach behavior was not systematically related to intrinsic motivation. The results revealed that younger players prefer more training and instruction, democratic leadership, and social support relative to older players

Conclusions: The self-determined motivation of Estonian first division male handball players is related to the age of players but also to higher perceived training and instruction and lower perceived autocratic behavior.

Key words: self-determined motivation, perceived and preferred coach leadership behavior, handball

1. KIRJANDUSE ÜLEVAADE

1.1 Spordimotivatsioon ja treeneri käitumise roll selle kujundamisel

Spordimotivatsiooni all mõistetakse põhjusi, miks inimesed tegelevad spordiga, täpsemalt seda, mis indiviidi huvitab ja kui intensiivselt ta vastava eesmärgi saavutamisel pingutab (Roberts, 1992). Motivatsioon on spordi kõige uuritumate probleemide keskseks aspektiks, kuna see sõltub väga suurel määral sportlast ümbritsevast keskkonnast, sealhulgas treeneri käitumisest, ning samas on motivatsioon suure mõjuga, määrates ära spordiga tegelemise järjekindluse ja ka sportliku soorituse tulemused (Vallerand, Deci, & Ryan, 1987). Seega, treeneril sportlase mõjutajana võib olla oluline roll spordimotivatsiooni määramisel. Näiteks võib arvata, et spordist väljalangemise või ka sportlase psühholoogilise läbipõlemise kujunemise põhjused on seotud treenerite käitumisega (Klinger, 1975; Sarrazin, Boiche, Pelletier, 2007).

Spordi kontekstis on kõige sagedamini motivatsiooni iseloomustamiseks kasutatud isemääramise teooria raamistikku (Deci & Ryan, 1985; 2000), mis seletab indiviidi käitumist tajutud autonoomsuse, tajutud kompetentsuse ja toetavate suhete olemasolu kogemise funktsioonina. Isemääramise teooria põhieelduseks on seisukoht, et inimesed on loomupäraselt huvitatud toetavaid suhteid pakkuvast keskkonnast tegutsemisest ja enesemääramise ning kompetentsuse kogemisest (Deci & Ryan, 2000, 2007; Mallett et al., 2007).

Olukorda, kus on võimalik kogeda autonoomsust, toetavaid suhteid ja toimetulekut, nimetatakse sisemiselt motiveerivaks ja selline kogemus on niihästi rahuldust pakkuv, kui edasise tegevuse kvaliteeti ja kvantiteeti ennustav, kuigi samaaegselt välistest mõjutajatest lähtuv tegutsemine on pikas perspektiivis halvemini ennustatav (Deci & Ryan, 2002; 2007). Sedalaadi seisukohtadest ja neid kinnitavatest empiirilistest uurimustest lähtuvalt tehakse spordi kontekstis pingutusi sportlaste sisemise motivatsiooni suurendamiseks.

Spordimotivatsiooni vahetu mõju indiviidi tasemel tuleneb indiviidi sotsiaalsest keskkonnast (Vallerand 2001; 2007). Sportlase jaoks määrab sotsiaalse keskkonna paljuski treeneri käitumine. Senised uuringud kinnitavad, et treeneri kontrolliv, autokraatlik käitumine vähendab sportlaste motivatsiooni ja iseotsustamist toetav demokraatlik käitumine tõstab toetab spordimotivatsiooni (Amorose & Anderson-Butcher, 2007; Conroy & Coatsworth, 2007; Gagne, Ryan, & Bargmann, 2003; Pelletier, Fortier, Vallerand, & Briere, 2001; Pelletier et al., 1995). Käesolevas töös

hinnatakse esmakordselt Eesti sportlaste spordimotivatsiooni ja treeneri eestvedamiskäitumise vahelisi seoseid.

1.2 Isemääramise teooria

Motivatsiooniteooriate rajamine sai alguse koos Sigmund Freud'i 1914. ja 1915. a rajatud tungi teooriaga, mida on tihti kutsutud ka instinkti teooriks (Deci & Ryan, 1985). Spordimotivatsioonis on keskseks teooriaks kujunenud Decy ja Ryan'i poolt 1970'el ja 1980'el aastatel rajatud isemääramise teooria (*self-determination theory*). Nimetatud teooria täiustamisega on tegeletud juba viimased kolmkümmend aastat. Isemääramist on defineeritud kui indiviidi sisemist vajadust kogeda vabadust ise valida. Oluline on indiviidi võimalus tajuda kontrolli oma käitumise üle (Vallerand & Perreault, 1999).

Isemääramise teooria kohaselt on inimestel kaasa sündinud kolm psühholoogilist vajadust, nendeks on: autonoomsuse vajadus, kompetentsuse vajadus ja seotuse vajadus. Psühholoogilise tasakaalu säilitamise aspektist on oluline kõigi kolme vajaduse rahuldatud. Autonoomsuse vajaduse all peetakse silmas indiviidi vabadust valida ja vastutada ning omada kontrolli, näiteks: õigus ise valida harrastamiseks meeldiv spordiala. Kompetentsuse vajadus seostub eduka eneseteostusega, efektiivse toimetulekuga keskkonnas, näiteks: eduelamus võistlustelt. Seotuse vajadus kujutab endast vajadust olla teiste endale oluliste isikutega seotud, tunda end armastatuna ja ise armastada, näiteks: teadmine, et kuulutakse treeningugruppi ja tuntakse end selle olulise osana (Deci & Ryan, 1985, 2000). Isemääramise teooria kohaselt eksisteerib kolm kvalitatiivselt erinevat motivatsiooni tüüpi: amotivatsioon, väline motivatsioon ja sisemine motivatsioon. Need kolm motivatsiooni tüüpi on võimalik paigutada järgmisele kontiinumile: amotivatsioonist kuni sisemise motivatsioonini (Ryan & Deci, 2000).

Amotivatsiooni puhul ei ole inimene ei sisemiselt ega väliselt motiveeritud spordiga tegelema, ei tajuta tegevuse ja tagajärje vahelist seost, kogetakse ebakompetentsust ja tajutakse kontrolli puudumist. Amotivatsiooniga võib kaasneda spordist loobumine. Väidetavalt on läbipõlemist kogevad sportlased amotiveeritud (Smith, 1986).

Sisemise motivatsiooni korral tegutseb indiviid sisemise tahte alusel, ilma välise sunni või motivaatoriteta. Sisemiselt motiveeritud sportlased tegelevad spordiga tegutsemisest saadava naudingu tõttu, sooviga ala kohta rohkem teada saada ja iseenda võimeid parandada. Sellise motivatsiooniga sportlase puhul ei tegeleta spordiga auhindade või välise surve tõttu, saavutatud

võit või saadud auhind on sellisel juhul lisaväärtuseks. Sisemise motivatsiooni korral on olulised kaks komponenti, indiviid peab kogema kompetentsust konkreetse tegevuse sooritamiseks ja tajuma, et tegevus on enesemääratud (Reeve, 1996). Isemääramise teooria järgi (Deci & Ryan, 1985; 1991) on kolm sisemise motivatsiooni tüüpi: (a) *sisemine motivatsioon teada saada*, mille puhul paneb tegutsema soov teada saada, õppida ja avastada midagi uut; (b) *sisemine motivatsioon saavutada*, mis kirjeldab olukorda, kus sisemine rahulolu saavutatakse sooritamise käigus; (c) *sisemine motivatsioon kogeda naudingut*, mille puhul on motiveerivaks teguriks soov tegutsemise ajal teatavat stimulatsiooni, näiteks esteetiliselt elamust, rõõmu, põnevust või sensoorseid elamusi kogeda. Uurimused on näidanud, et mitte ainult materiaalseid hüved, vaid ka ähvardused, tähtsajad, ettekirjutused, väljastpoolt kehtestatud eesmärgid vähendavad sisemist motivatsiooni, kuna toovad kaasa välise põhjuslikkuse seose tajumise. Samas valikuvabadus, tunnetega kaasnenud tunnustus ja võimalus iseennast juhtida suurendavad sisemist motivatsiooni, kuna need võimaldavad inimestele suuremat autonoomia tunnet (Decy & Ryan, 1985). Isemääramise teooria kohaselt on seos motivatsiooni ja tajutud kompetentsuse vahel (Deci & Ryan, 1985, 1991). Kogedes ebaedu tekib ebakompetentsuse tunne ja väheneb sisemine motiveeritus. Edu kogemus toob kaasa kompetentsuse tunde ja suurendab sisemist motiveeritust. Charbonneau ja kolleegid (2001) leidsid oma uurimuses, et sisemisel motivatsioonil on tugev mõju perspektiivse eestvedamisstiili ja sporditulemuste vahendajana ning pakkusid välja, et perspektiivset eestvedamisstiili viljelev treener tõstab sportlase huvi ülesande vastu ja seeläbi paranevad ka tulemused.

Välise motivatsiooni korral ajendab inimest tegutsema mingi väline faktor. Näiteks osaletakse välise motivatsiooni ajal võistlusel eesmärgiga võita auhind. Väline motivatsioon jaguneb neljaks (Ryan & Deci, 2000): (a) *väline regulatsioon*, mille korral on käitumine kõige vähem mõjutatud sisemisest regulatsioonist ning käitumist reguleerivad mõtted välisest kasust või sunnist (auhind, tasu, treeneri heakskiit); (b) *pealesurutud regulatsioon*, mille puhul esialgne väline motivatsiooni allikas internaliseerub sellel määral, et tegutsemise alustamiseks ei ole enam vaja välist regulaatorit, tegutsema panevad sisemised kontrollimehhanismid nagu ärevus ja süütunne; (c) *omaksvõetud regulatsioon*, mille puhul on tegutsemine sisemiselt reguleeritud, kuid põhjus, miks tegutsetakse, on endiselt väline (väärtus, nt tervis); (d) *integreeritud regulatsioon*, mis on seotud identiteediga, kuid endiselt on oluline väline tulemus, mitte sisemine nauding ja rahulolu.

Motivatsioonialased uurimused on näidanud, et nende õpetajate õpilased, kes toetavad ja innustavad oma õpilasi, kuid jätavad neile võimaluse autonoomuseks, on enam sisemiselt

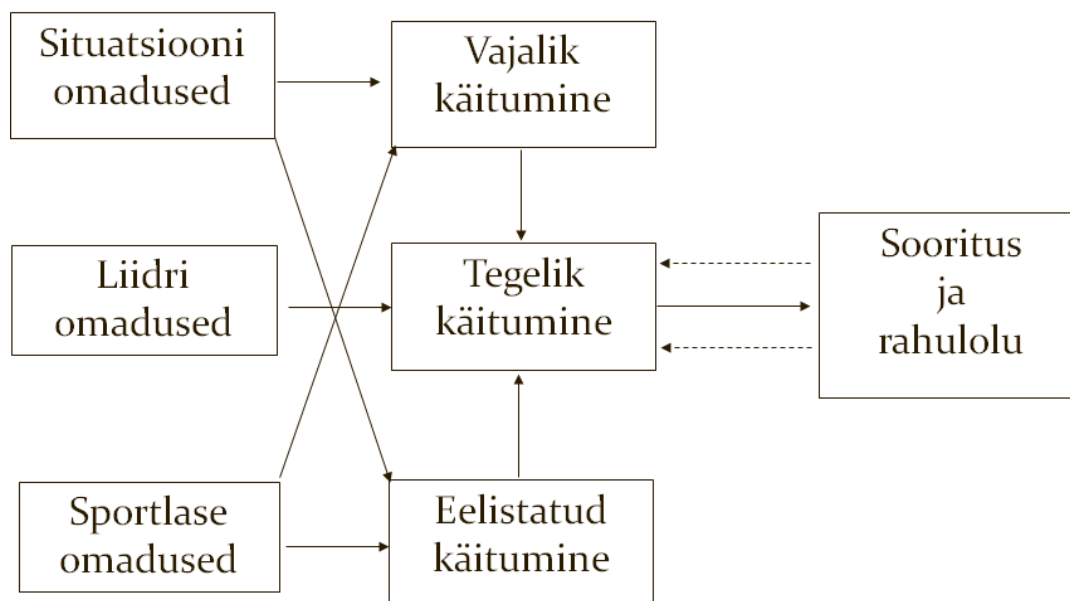
motiveeritud kui kontrollivalt käituvate õpetajate õpilased (Deci, Nezlek, & Sheinman, 1981; Flink, Boggiano, & Barrett, 1990; Ryan & Grolnick, 1986, viidatud Deci & Ryan, 2000).

1.3 Treeneri käitumise tajumine

Treenerite ja sportlaste vastastikkuse suhtluse iseloom avaldab olulist mõju sportlikule edukusele (Jowett, Yang, & Lorimer, 2012). Spordist saadava kogemuse kvaliteet ja sportlik edu sõltuvad oluliselt treeneri käitumise tajumisest sportlase poolt. Treeneri toetav käitumine on positiivselt seotud sportlase enesekindlusega ja negatiivselt kognitiivse ärevusega (Williams et al., 2003). Võitjameeskondade sportlased ilmutavad üldiselt oma treeneri treenimisstrateegiate ja treeneri-sportlase suhtega kõrgemat rahulolu (Gomes & Mata, 2013). Coker, Fischman ja Oxendine (2006) on täheldanud, et efektiivset treenerit kirjeldatakse suurepärase teadmistega innovatiivsete strateegiate kasutajana, kes oskab motiveerida ja personaalselt nõustada. Eeskätt peavad head treenerid olema head õpetajad. Kuigi enamik treenereid püüab käituda viisil, mis nende meelest võiks soodustada sportlaste edukust ja isikliku arengut, on treenerid on vähe teadlikud, mil viisil nad tegelikult käituvad ning kuidas need käitumised mõjutavad sportlasi (Smith, Smoll, & Curtis, 1978). Treenerite meenutused oma käitumisest on ainult osaliselt täpsed (Wandzilak, Ansorge, & Potter (1988). Ent indiviidi taju kellegi teise käitumisest on olulisem hoiakute mõjutaja kui tegelik käitumine (Shaver, 1975, tsit. Tõeväli, 2014 järgi).

Sportlane tajub treeneri käitumist ning annab treeneri käitumisele hinnanguid. Niihästi sportlase poolset treeneri tajumist ja hinnanguid kui treeneri tegelikku käitumist mõjutavad situatsioonilised tegurid ning treeneri ja sportlase individuaalsed erinevused (Williams et al., 2003). Treeneri tegeliku käitumise ja sportlase poolse treeneri käitumise tajumise kirjeldamise üheks levinud mudeliks on mitmemõõtmeline spordi eestvedamise mudel (MSEM; *multidimensional model of sport leadership*; Chelladurai & Saleh, 1980). MSEM võimaldab hinnata sportlaste taju ja hinnanguid treenerite käitumisele. MSEM aluseks on eeldus, et treeneri optimaalne tegelik käitumine sõltub mitte ainult treeneri omadustest (nt isiksuseomadused, eelistused) vaid ka sportlaste vajadustest ning eelistustest ja olukorra nõudmistest (nt. individuaalne vs võistkondlik spordiala, edukuse ajalugu jne; Joonis 1). Oluline on ka see, millisena sportlased tajuvad treeneri käitumist võistlussituatsioonides ning kuivõrd positiivselt või negatiivselt nende meelest see nende sooritusele ja psühholoogilisele heaolule mõjub (Debanne et al., 2014; Williams et al., 2003). Näiteks võivad treeneri käitumismaneerid ja emotsioonide väljendamine võistluste ajal tekitada

sportlasele pinget või aitab tal lõõgastuda ja paremini esineda. Samuti võib sportlase arvates treener suhelda selgelt ja konstruktiivselt viisil, mis toetab sportlase enesekindlust või ka enesekindlust vähendaval viisil. Spordialast eestvedamist käsitletud uurimustes on leitud, et sportlaste poolt tajutud treeneri käitumine sõltub mängija võimekusest ja oskustest (Garland & Barry, 1988), meeskonna üldisest edukusest (Gardner et al., 1996) ning sellest, millisel tasemel spordiga tegeletakse (Gardner et al., 1996). Gardner ja kolleegid (1996) on leidnud, et meeskonnad, millede liikmed tajusid sageli treeneri demokraatlikku käitumist, sotsiaalset toetust, positiivset tagasisidet ja täpseid instruksioone treeningutel ning harva autokraatliku käitumist, olid kohesiivsemad. Treenerite töö on väärtuslik, sellel on mõju ja vastutust ning nende poolt treenitavad sportlased hindavad treenerit tihti kui ühte peamist mõjutajat oma elus (Parrott & Duggan, 1999). Treeneri ja sportlase vahelise suhtluse kvaliteedil ja iseloomul on tähtis mõju sportlase üldisele heaolule ning oskuste arendamisele ja sportlikele tulemustele (Cote & Gilbert, 2009). Uurimused on näidanud, et treeneri poolt antav sõnum ja tema suhtlusstiil sportlastega omab olulist mõju sportlastele ning võib mõjutada ka ebaõnnestumise kartust (Baker, Cote & Hawkes, 2000; Jowett, 2003; Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2004). Sagar, Lavallee ja Spray (2007) näitasid, et sportlased, kes kartsid ebaõnnestuda tundsid, et nende ebaõnnestumine (näiteks kaotatud mäng) tekitas treenerites kurbust, viha ja rahutust ning seetõttu tajusid nad ebaõnnestumise puhul negatiivseid tagajärgi enda ja treeneri suhtes. Osad sportlased kirjeldasid, et nad said pärast ebaõnnestumist suurema treeneri-



Joonis 1. Mitmemõõtmeline spordi eestvedamise mudel (Chelladurai & Saleh, 1980).

poolse tähelepanu osaliseks, aga see tähelepanu koosnes peaausjalikult kriitikast ning noomitustest, mis olid tingitud kaotusest või sooritusel tehtud vigadest. Nad tajusid sellist treeneripoolset tagasisidet kui ebaõnnestumisest tingitud karistust ning seetõttu tõlgendasid seda kui ebaõnnestumise negatiivset tagajärge, mida nad kartsid (Junolainen, 2016).

1.4 Treeneri käitumise mõju mängijate motivatsioonile

Treener mõjutab seda, kuivõrd ülesandele või egole suunatud on sportlane oma tegevuses. Treeningute ja mängusituatsioonide struktureerimine, otsuste langetamine, tagasiside kvaliteet ja kvantiteet, suhted sportlastega ning juhtimisstiil mõjutavad sportlaste mõtteid, emotsionaalseid reaktsioone ja käitumist (Bauer, 2009). Ülesandele orienteerituse tajumine toob tõenäoliselt kaasa rahulolu autonoomsuse, võimekuse ja seotuse tajumisest (Debanne et al., 2014). Näiteks, mängija, kellele ülesande sooritamisel vigade puhul tähelepanu ei pööratud, tunnetab ennast grupis tähtsusetumana ja see langetab enesehinnangut (Bauer, 2009). Suurema ülesandele orienteeritusega keskkonnas täheldasid mängijad suuremat arengut, rahulolu sooritusest, ja positiivsemat suhtumist treenerisse. Egole suunatud keskkonnatajumisel oli üldine suhtumine treenerisse negatiivsem, aga samas ilmnes ka positiivne seos võistkondlike saavutustulemustega. Uuringud näitavad, et tagasiside ja kinnitus, mida treener pakub, tema suhtlemisstiil ja motiveerimise iseloom on olulised tegurid sportlase enesetaju, motivatsioonilise orientatsiooni, positiivse mõju ja grupi sidususe arendamisel (Amorose & Anderson-Butcher, 2007).

Treeneri negatiivsed emotsioonid, ähvardused, vaenulikud reaktsioonid ja karistused kaotuste või vigade korral põhjustavad ebaõnnestumise kartuse kujunemist (Sagar & Jowett, 2012). Spordivõistluste võitmisele orienteeritus võib sportlastes esile kutsuda kahetsuse, kurbuse kogemist ja suboptimaalset sooritust ning selliseid tagajärgi seostatakse sõnumitega, mida sportlased treenerilt võitmise olulisuse ja nende vigadega seoses saavad. Seetõttu on treeneri käitumise tajumine oluline tegur, mis mõjutab sportlaste tundeid ja nende tajumist ning spordist saadavaid kogemusi, seda eriti pärast ebaõnnestumist (Junolainen, 2016).

Varasemates uuringutes on leitud, et edukatel noorjalgpalluritel on tajutud treeneripoolne autonoomsuse toetus seotud sportliku tegevuse naudinguga, kompetentsuse tajumisega, heaolu ja energilisuse tajumisega (Adie, 2012). Pikaajase rahuolu ja psühholoogiliste põhivajaduste rahuldatuse tagamiseks on vaja luua õppimiseks autonoomsust toetav keskkond (Adie, 2012). Tajutud autonoomsuse tõusuga koos võib eeldada ka sisemise motivatsiooni kasvu, mis tagab

sportlastes soovi olla kehaliselt aktiivne ka edaspidises elus (Almagro, 2010). On ka leitud, et autonoomsuse toetus mõjutab oluliselt eliitsportlaste autonoomsuse ja seotuse taju (Banack et al., 2011). Teadaolevalt ei ole käsipalli kontekstis varasemalt uuritud isemääramise motivatsiooni seoseid treeneri eestvedamiskäitumisega.

Senised Eesti sportlaste hulgas läbi viidud uuringud ei ole kirjeldanud seoseid sportlaste motivatsiooni ja tajutud treeneri eestvedamise vahel. Mitmes varasemas uuringus on hinnatud küll seda, millisena tajuvad sportlased oma treeneri käitumist (Hannus & Laev, 2011; Sepp, 2010; Sirge, 2008), ent senised uuringud on seadnud eesmärgiks treenerikäitumise hindamise metoodika väljatöötamise, mitte käitumise ja selle determinantide või korrelaatide kirjeldamise. Käesoleva magistritöö eesmärgid on seotud treeneri eestvedamise ja sportlaste motivatsiooni seoste kirjeldamisega Eesti meeskäsipallurite valimis. Kuna varasema teaduskirjanduse põhjal ei olnud võimalik püstitada selgeid hüpoteese treeneri eestvedamise ja isemääramise motivatsiooni ja eesmärgisuse vahel nimetatud valimis, siis on käesoleva töö näol tegemist eksploratiivse uurimisega. Magistritöö tulemused võimaldavad anda hinnangu sellele, kuivõrd võiks treenerite käitumise mõjutamise läbi, näiteks treenerite täienduskoolituse läbi, mõjutada treenerite eestvedamiskäitumist ja seeläbi sportlaste motivatsioonilisi tegureid optimaalse motivatsioonilise arengu suunas.

2. UURIMISTÖÖ EESMÄRK, ÜLESANDED JA HÜPOTEESID

Käesoleva magistritöö eesmärgiks on hinnata, mil määral on seotud Eesti meistrivõistluste esiliiga meeskäspallurite tajutud ja eelistatud treeneri eestvedamine sportlaste isemääramise motivatsiooni iseoloomustavate tunnustega. Sellest tulenevalt püstitati töös järgmised ülesanded:

1. Hinnata Eesti meistrivõistluste esiliiga meeskäspallurite tajutud treeneri eestvedamise seoseid isemääramise motivatsiooniga.
2. Hinnata Eesti meistrivõistluste esiliiga meeskäspallurite tajutud ja eelistatud treeneri eestvedamise kokkulangevust ning selle seoseid isemääramise motivatsiooniga.
3. Hinnata Eesti meistrivõistluste esiliiga meeskäspallurite eelistatud treeneri eestvedamise seoseid mängijate vanusega.
4. Hinnata Eesti meistrivõistluste esiliiga meeskäspallurite isemääramise motivatsiooni seoseid mängijate vanusega.

3. METOODIKA

3.1 Valimi moodustamine ja andmete kogumine

Valimisse kutsuti Eesti meistrivõistlustel käsipallis osalevad esiliiga meesmängijad. Vaatlusalused värvati koostöös treeneritega. Uuringu läbiviija kontakteerus treeneritega, edastades neile uuringut tutvustava info koos uuringus osalemise ja teadliku nõusoleku vormiga. Kui treener oli andnud nõusoleku, leppis uuringu läbiviija kokku sobiliku aja, millal küsitlus läbi viidi. Kokkulepitud ajal läks ta treeningutundi või võistlusmängule, informeeris potentsiaalseid vaatlusaluseid uuringu eesmärkidest ja protseduurist ning pakkus võimalust neile, kes suulise info alusel otsustavad uuringus mitte osaleda, seda ka teha. Need sportlased, kes olid suulise info põhjal valmis uuringus osalema, said järgnevalt uuringu läbiviija käest uuringut tutvustava infolehe koos uuringus osalemise ja teadliku nõusoleku vormiga. Uuritavad tutvusid kirjaliku infoga uuringu kohta ning allkirjasid uuringus osalemise soovi korral uuringus osalemise ja teadliku nõusoleku vormi. Peale nõusoleku allkirjastamist said osalejad neli küsimustikku ja pastaka vastamiseks. Küsimustike täitmine toimus treeningu või võistluspaigas. Uuringus osales 82 vaatlusalust (vanuses 18-46 a, $M = 24.7$; $SD = 7.8$ a, mediaaniga 21.5 a) kaheksast meeskonnast. Meeskondade vanuseline iseloomustus on toodud Tabelis 1.

3.2 Küsimustikud

Spordimotivatsiooni küsimustik (SMK-28; originaal Pelletier et al., 1995; eesti keelde adapteeritud Raudsepp, 2004; LISA 1) koosneb 28 väitest, mis moodustavad 7 alaskaalat (igas alaskaalas 4 küsimust). Küsimustiku täitjad vastavad küsimusele “Miks sa tegeled spordiga?” hinnates kõigi 28 väite puhul, mil määral vastavad väited neile põhjustele, miks vaatlusalune käesoleval ajal spordiga tegeleb. Hinnang antakse 7-pallisel Likert-tüüpi skaalal, mille otspunktideks on *üldse ei vasta* (1) ja *vastab täielikult* (7). Küsimustik on loodud kasutamiseks spordiga seotud valdkondades, tuginedes Deci ja Ryan'i isemääramise teooriale (*Self Determination Theory*, 1985; 1991) ja mõõtes seitset erinevat isemääramise motivatsiooni komponenti: sisemine motivatsioon (edaspidi SM) teada saada („Mulle meeldib saada rohkem teadmisi oma spordiala kohta“), SM saavutada („Ma tunnen suurt rahulolu, kui ma oskan sooritada keerulisi harjutusi“), SM kogeda naudingut („Tugevate emotsioonide pärast, mida saan mulle meeldiva spordialaga tegeledes“), väline motivatsioon (edaspidi VM) omaksvõetud regulatsioon

(„Minu arvates on see parim võimalus leida uusi tuttavaid“), VM pealesurutud regulatsioon („Spordiga tegelemine on hädavajalik, kui tahetakse vormis olla“), VM väline regulatsioon („Et näidata teistele, kui hea ma oma spordialal olen“) ja amotivatsioon („Varem ma teadsin, miks ma tegelen spordiga, kuid nüüd küsin endalt, kas peaksin jätkama“).

Spordi Eestvedamise Küsimustik (SEK; originaalis *Leadership Scale for Sport*, Chelladurai & Saleh, 1980; eesti keelde adapteeritud Sirge, 2008) koosneb 40 väitest viie treeneri käitumise aspekti kohta, mis moodustavad viis alaskaalat: treenimine ja juhendamine (13 väidet), demokraatlik käitumine (9 väidet), autokraatlik käitumine (5 väidet), sotsiaalne toetus (8 väidet) ja positiivne tagasiside (5 väidet). Vaatlusalune annab hinnangu, kui sageli treener vastavat käitumist esitab 5-pallisel skaalal: 5 – alati; 4 – sageli, 75%; 3 – mõnikord, 50%; 2 – harva, 25%; ja 1 – mitte kunagi. Treenimise ja juhendamise kohta hinnatakse väiteid nagu „hoolitseb selle eest, et sportlased töotaksid võimetekohaselt“. Demokraatliku käitumise alaskaaladel esinevad väited nagu „küsi sportlaste arvamust olulistes treeningut puudutavates küsimustes“. Autokraatlikku käitumist mõõdavad väited nagu „keeldub kompromisse tegemast“. Sotsiaalse toetuse ulatust hinnatakse väidetega, nagu „aitab grupi liikmetel lahendada omavahelisi konflikte“. Positiivset tagasisidet hindavad väited nagu „hoolitseb selle eest, et iga sportlane saab hea soorituse eest tunnustust“. Käesolevas uuringus kasutati SEK kahte vormi kontseptsioonist, mille puhul väidete sõnastus kattub, kuid instruktsioonid erinevad: (a) *Tajutud käitumise vorm*, kus vaatlusalune annab hinnangu oma praeguse treeneri treeningukäitumisele (LISA 2); ning (b) *Eelistatud käitumise vorm*, kus vaatlusalune annab oma eelistuse, missugust treeningukäitumist ta eelistab oma treenerilt saada (LISA 3).

Uuringus osaleja andmed koguti isikustamatul kujul. Magistriöös kasutatud metoodika on heaks kiidetud Tartu Ülikooli inimuuringu eetika komitee poolt (luba 268/T-9, 20.03.2017).

3.3. Statistiline andmeanalüüs

Kvantitatiivseks andmeanalüüsiks kasutati andmeanalüüsi programme STATISTICA 10 ja IBM SPSS Statistics 21. Korrelatiivsete seoste hindamiseks kasutati Pearsoni korrelatsioonikordajat. Treeneri tajutud ja eelistatud eestvedamise kokkulangevuse hindamiseks arvutati proportsionaalne kokkulangevus: käsitledes vaatlusaluse eelistusi maksimaalse võimaliku käitumisena (100%), arvutati tajutud treeneri käitumise hinnang proportsioonina sellest maksimaalsest võimalikust käitumisest. Tajutud treeneri eestvedamise ja isemääramise

motivatsiooni seoste hindamiseks kasutati hierarhilist regressioonanalüüsi. Tajutud ja eelistatud treeneri eestvedamise kokkulangevuse ja motivatsiooni seost prognoosiva funktsiooni hindamiseks kasutasin kõverjoone sobitamise meetodit. Statistilise olulisuse tasemeks valiti $\alpha 0.05$.

4. TULEMUSED

4.1 Kirjeldav statistika

Valimi meeskondade vanuseline kirjeldus on esitatud Tabelis 1. Tabel 2 iseloomustab motivatsiooniliste tunnuste ja tajutud ning eelistatud treeneri eestvedamise alaskaalade kirjeldavat statistikat ja psühhomeetrilisi omadusi.

4.2 Tajutud treeneri eestvedamise seosed isemääramise motivatsiooniga

Esimesel analüüsi sammul hinnati tajutud treeneri eestvedamise seoseid isemääramise motivatsiooniga. Korrelatiivsed seosed (Pearsoni r) on esitatud Tabelis 3. Kontrollimaks motivatsiooni ja tajutud treeneri eestvedamise seoseid vanusega arvutati ka nende tunnuste korrelatiivsed seosed (Tabelid 4-5). Kirjeldamaks seda, kui suures ulatuses tajutud treeneri eestvedamist iseloomustavate SEK alaskaalade skoorid kirjeldavad ära spordimotivatsiooni küsimustiku SMK-28 alaskaalade skooride hajuvust, viidi läbi hierarhiline regressioonanalüüs. Hierarhilise regressiooni sammudesse sisestati vanus ja tajutud treeneri eestvedamise tunnused lähtuvalt korrelatsioonianalüüsi tulemustest – mudelisse sisestati statistiliselt olulisi korrelatsioone avaldanud tunnused. Hierarhilise regressiooni tulemused on sisemise motivatsiooni ja välise motivatsiooni alaskaalade kohta esitatud Tabelites 6-11. Amotivatsiooni alaskaala skoorid olid statistiliselt oluliselt seotud ainult tajutud juhendamisega, $R^2 = .063$, $F(1,80) = 5.37$, $p = .023$.

Tabel 1. Vaatlusaluste võistkondlik ja vanuseline jaotus (a).

Meeskond	n	M	SD	Min	Max
A	11	30.6	3.8	23	35
B	13	18.1	4.3	16	32
C	10	24.6	6.2	17	38
D	8	28.6	3.9	24	37
E	7	39	8.5	21	46
F	8	18	0.5	17	19
G	8	26.6	8.0	17	35
H	17	19.4	4.4	16	32

Tabel 2. SMK-28, ja SEK hinnangute hajuvuse kirjeldav statistika ja psühhomeetrilised omadused

Alaskaala	<i>M</i>	<i>SD</i>	Kolmogorov- Smirnov <i>d</i>	Cronbach <i>α</i>
SMK-28				
SM Teada saada	22.13	4.29	.102, $p > .20$.81
SM Saavutada	22.50	3.81	.091, $p > .20$.74
SM Kogeda naudingut	22.84	3.77	.128, $p < .15$.76
VM Omaksvõetud regulatsioon	21.17	3.98	.132, $p < .15$.72
VM Pealesurutud regulatsioon	21.82	3.81	.122, $p < .20$.62
VM Väline regulatsioon	18.29	4.14	.129, $p < .15$.57
Amotivatsioon	10.79	4.80	.099, $p > .20$.70
Tajutud treener				
Juhendamine ja instrueerimine	3.88	0.70	.113, $p > .20$.91
Demokraatlik eestvedamine	3.63	0.74	.119, $p < .20$.85
Autokraatlik eestvedamine	2.52	0.97	.120, $p < .20$.72
Sotsiaalne toetus	3.15	0.77	.088, $p > .20$.83
Positiivne tagasiside	4.01	0.69	.096, $p > .20$.87
Eelistatud treener				
Juhendamine ja instrueerimine	4.13	0.51	.081, $p > .20$.83
Demokraatlik eestvedamine	3.82	0.65	.092, $p > .20$.80
Autokraatlik eestvedamine	2.40	0.99	.157, $p < .05$.74
Sotsiaalne toetus	3.34	0.73	.067, $p > .20$.78
Positiivne tagasiside	4.03	0.81	.116, $p > .20$.89

$N = 82$. SM – sisemine motivatsioon; VM – väline motivatsioon

Tabel 3. Tajutud treeneri eestvedamise (SEK) seoseid isemääramise motivatsiooniga (SMK-28).

Alaskaala	Tajutud juhendamise	Tajutud demokraatlik eestvedamine	Tajutud autokraatlik eestvedamine	Tajutud sotsiaalne toetus	Tajutud positiivne tagasiside
SM Teada saada	.353***	.296***	- .159	.276*	.251*
SM Saavutada	.234*	.241*	- .253*	.152	.164
SM Kogeda naudingut	.326***	.261*	- .152	.255*	.268*
VM Omaksvõetud regulatsioon	.279*	.383***	- .051	.372***	.129
VM Pealesurutud regulatsioon	.344***	.224*	- .069	.249*	.296***
VM Väline regulatsioon	.336***	.291***	.122	.344***	.215
Amotivatsioon	- .287*	- .076	.140	- .145	- .157

$N = 82$. Tajutud juhendamine – tajutud juhendamine ja instrueerimine; * - $p < .05$, ** - $p < .01$, *** - $p < .001$.

Tabel 4. Tajutud treeneri eestvedamise (SEK) ja vanuse vahelised korrelatiivsed seosed.

Tajutud juhendamine	Tajutud demokraatlik eestvedamine	Tajutud autokraatlik eestvedamine	Tajutud sotsiaalne toetus	Tajutud positiivne tagasiside
-.435	-.228	.040	-.437	-.111
$p < .001$	$p = .039$	$p = .720$	$p < .001$	$p = .321$

$N = 82$.

Tabel 5. Isemääramise motivatsiooni (SMK-28) ja vanuse vahelised korrelatiivsed seosed.

SM Teada saada	SM Saavutada	SM Kogeda naudingut	VM Omaksvõetud regulatsioon	VM Pealesurutud regulatsioon	VM Väline regulatsioon	Amotivatsioon
-.475	-.443	-.153	-.235	-.167	-.373	-.017
$p < .001$	$p < .001$	$p = .170$	$p = .033$	$p = .134$	$p = .001$	$p = .882$

$N = 82$. SM – sisemine motivatsioon; VM – väline motivatsioon

Tabel 6. Hierarhilise regressioonanalüüsi tulemused sisemise motivatsiooni teada saada ennustamisel sõltuvalt tajutud treeneri eestvedamisest.

Sõltumatu muutuja	Adj R^2	ΔR^2	ΔF	B	SE	β	t
<i>SM teada saada</i>							
Samm 1:	.215	.225	23.25**				
Vanus				-.250	.052	-.475	-4.822**
Täielik mudel	$R^2 = .225, F(1,80) = 23.25, p < .001$						
Samm 2:	.294	.112	3.226				
Vanus				-.165	.059	-.313	-2.797*
Juhendamine ...				1.766	.926	.288	1.906
Demokraatlik869	.793	.150	1.096
Sotsiaalne toetus				.084	.860	.015	.098
Positiivne tagasiside				-.271	.846	-.044	-.320
Täielik mudel	$R^2 = .338, F(5,76) = 7.75, p < .001$						

Rasvases trükis on tähistatud statistiliselt olulised ennustavad tunnused $p < .05$, tärnidega * $p < .01$, ** $p < .001$. SE – mõõtmise standardviga.

Tabel 7. Hierarhilise regressioonanalüüsi tulemused sisemise motivatsiooni saavutada ennustamisel sõltuvalt tajutud treeneri eestvedamisest.

Sõltumatu muutuja	Adj R^2	ΔR^2	ΔF	B	SE	β	t
<i>SM saavutada</i>							
Samm 1:	.186	.196	19.475**				
Vanus				-.207	.047	-.442	-4.413
Täielik mudel	$R^2 = .196, F(1,80) = 19.48, p < .001$						
Samm 2:	.272	.112	4.169*				
Vanus				-.158	.049	-.337	-3.201
Autokraatlik ..				-.895	.373	-.228	-2.398
Demokraatlik869	.580	.168	1.498
juhendamine				.726	.663	.133	1.095
Täielik mudel	$R^2 = .308, F(3,77) = 8.57, p < .001$						

Rasvases trükis on tähistatud statistiliselt olulised ennustavad tunnused $p < .05$, tärnidega * $p < .01$, ** $p < .001$. SE – mõõtmise standardviga.

Tabel 8. Hierarhilise regressioonanalüüsi tulemused sisemise motivatsiooni naudingut kogeda ennustamisel sõltuvalt tajutud treeneri eestvedamisest.

Sõltumatu muutuja	Adj R^2	ΔR^2	ΔF	B	SE	β	t
<i>SM naudingut kogeda</i>	.096	.141	3.153				
Juhendamine ...				1.383	.869	.256	.116
Demokraatlik561	.787	.110	.478
Sotsiaalne toetus				.128	.026	.026	.877
Positiivne tagasiside				.197	.036	.036	.808
Täielik mudel	$R^2 = .141$. $F(4,77) = 3.15$. $p = .019$						

Rasvases trükis on tähistatud statistiliselt olulised ennustavad tunnused $p < .05$, tärnidega

* $p < .01$, ** $p < .001$. SE – mõõtmise standardviga.

Tabel 9. Hierarhilise regressioonanalüüsi tulemused omaksvõetud välise motivatsiooni ennustamisel sõltuvalt tajutud treeneri eestvedamisest.

Sõltumatu muutuja	Adj R^2	ΔR^2	ΔF	B	SE	β	t
<i>VM omaksvõetud regul.</i>							
Samm 1:	.044	.055	4.687				
Vanus				-.115	.053	-.235	-2.165
Täielik mudel	$R^2 = .055$. $F(1,80) = 4.69$. $p = .033$						
Samm 2:	.177	.162	5.319*				
Vanus				-.035	.057	-.071	-.610
Juhendamine357	.799	.063	.446
Demokraatlik ...				1.249	.772	.232	1.617
Sotsiaalne toetus				.991	.858	.193	1.154
Täielik mudel	$R^2 = .218$. $F(3,77) = 5.35$. $p = .001$						

Rasvases trükis on tähistatud statistiliselt olulised ennustavad tunnused $p < .05$, tärnidega * $p < .01$, ** $p < .001$. SE – mõõtmise standardviga

Tabel 10. Hierarhilise regressioonanalüüsi tulemused pealesurutud välise motivatsiooni ennustamisel sõltuvalt tajutud treeneri eestvedamisest.

Sõltumatu muutuja	Adj R^2	ΔR^2	ΔF	B	SE	β	t
<i>VM pealesurutud regul.</i>	.107	.151	3.432				
Juhendamine ...				1.518	.872	.279	1.741
Positiivne tagasiside				.488	.811	.088	.602
Demokraatlik204	.826	.042	.248
Sotsiaalne toetus				.131	.790	.025	.166
Täielik mudel	$R^2 = .151. F(4,77) = 3.43. p = .012$						

Rasvases trükis on tähistatud statistiliselt olulised ennustavad tunnused $p < .05$, tärnidega
 * $p < .01$, ** $p < .001$. SE – mõõtmise standardviga

Tabel 11. Hierarhilise regressioonanalüüsi tulemused välise regulatsiooni välise motivatsiooni ennustamisel sõltuvalt tajutud treeneri eestvedamisest.

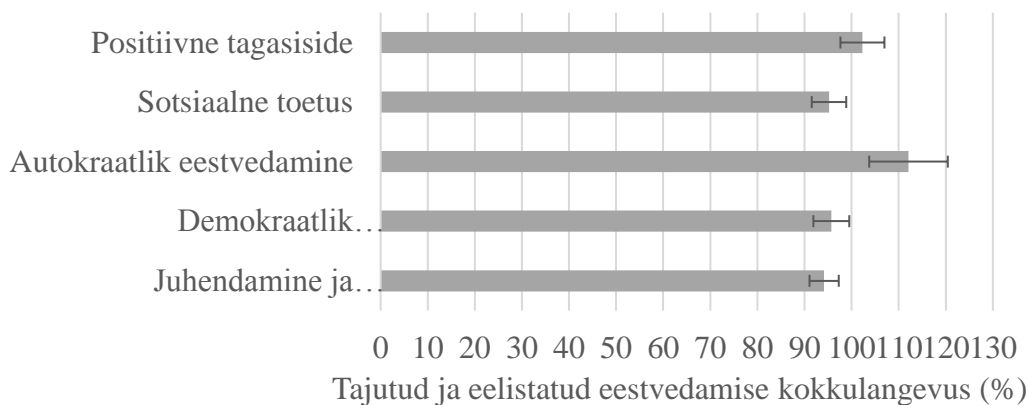
Sõltumatu muutuja	Adj R^2	ΔR^2	ΔF	B	SE	β	t
<i>VM väline regul.</i>							
Samm 1:	.128	.139	12.91*				
Vanus				-.190	.053	-.373	-3.60*
Samm 2:	.217	.097	10.05*				
Vanus				-.113	.056	-.222	-2.04
Juhendamine ...				2.051	.647	.346	3.17*
Täielik mudel	$R^2 = .236. F(1,79) = 12.21, p < .001$						

Rasvases trükis on tähistatud statistiliselt olulised ennustavad tunnused $p < .05$, tärnidega
 * $p < .01$, ** $p < .001$. SE – mõõtmise standardviga

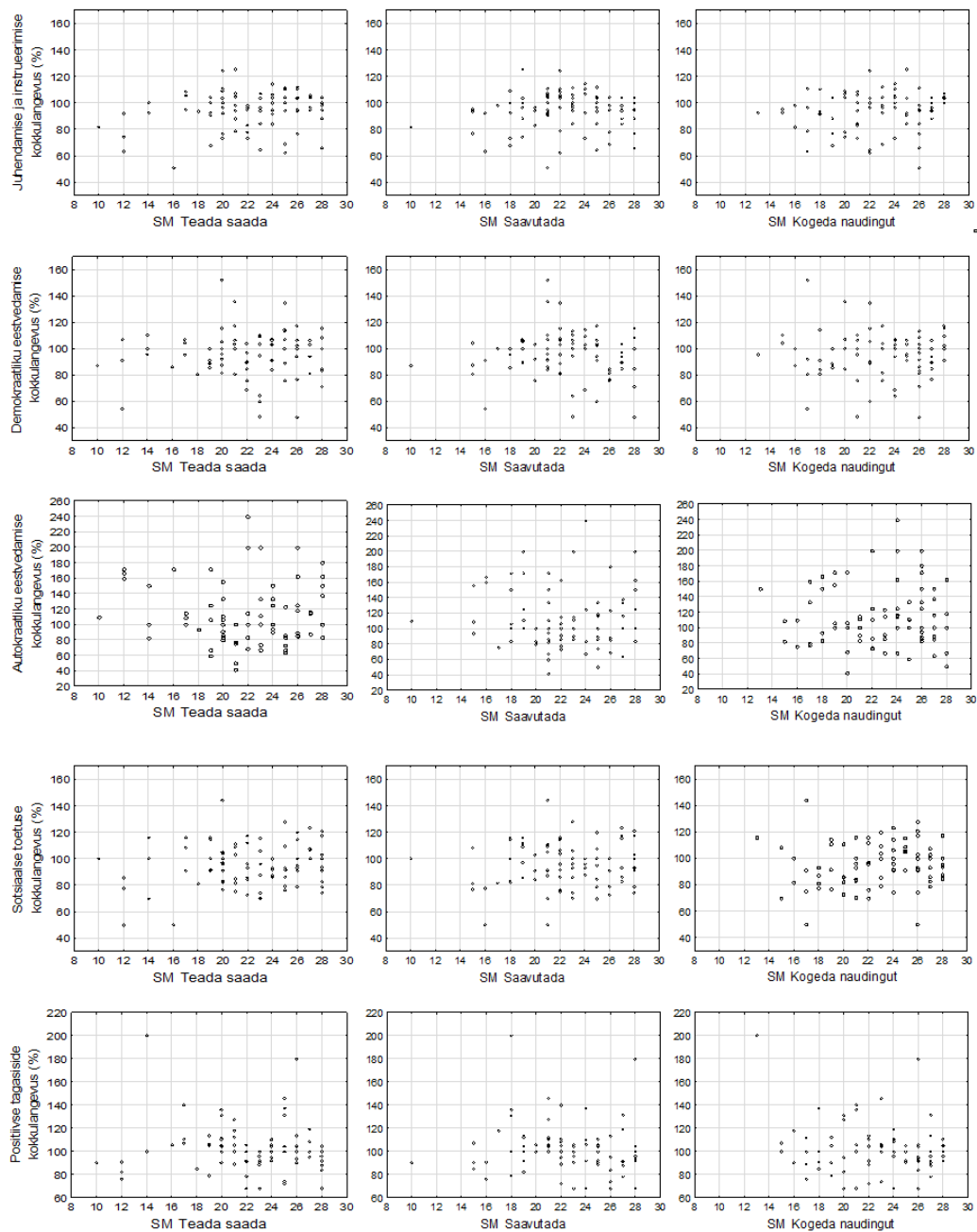
4.3 Tajutud ja eelistatud treeneri eestvedamise kokkulangevus ning selle seoseid isemääramise motivatsiooniga

Kirjeldamaks treeneri eelistatud ja tajutud käitumise kokkulangevust arvutati proportsionaalne kokkulangevus, keskmised väärtused ja variatiivsus on esitatud Joonisel 2. Detailsem analüüs näitas, et treeneri eelistatud ja tajutud käitumise kokkulangevustes esinevad suured meeskondlikud erinevused. Erinevuste illustreerimiseks on need esitatud Lisas 4.

Selleks, et hinnata tajutud ja eelistatud treeneri eestvedamise kokkulangevuse seoseid isemääramise motivatsiooniga, püüti leida sobivat seose kuju. Lähtudes mitmemõõtmelisest spordi eestvedamises mudelist võiks arvata, et tajutud ja eelistatud treeneri eestvedamise kokkulangevuse seos isemääramise motivatsiooniga on mittelineaarne, eeldatavasti pigem pööratud-u kujuline. Mittelineaarse seose hindamiseks kasutasin kõverjoone sobitamise meetodit, ent mitte ükski sisemise motivatsiooni alaskaalade andmekogum ei lähenenud statistiliselt oluliselt kuupfunktsioonile. Illustreerimaks tajutud ja eelistatud treeneri eestvedamise kokkulangevuse seoste nõrkust isemääramise motivatsiooniga on Joonisel 3 esitatud sisemise motivatsiooni alaskaalade ja tajutud ning eelistatud treeneri eestvedamise kokkulangevuse hajuvusdiagrammid. Kokkuvõtlikult, sisemise motivatsiooni ja tajutud ning eelistatud treeneri eestvedamise kokkulangevuse vahel ei ilmnenud süstemaatilisi seoseid.



Joonis 2. Treeneri tajutud ja eelistatud eestvedamise kokkulangevus. Esitatud on keskmised väärtused kokkulangevuse protsendina ja 95% usalduspiirid.



Joonis 3. Tajutud ja eelistatud treeneri eestvedamise kokkulangevuse ja sisemise motivatsiooni alaskaalade skooride hajuvus.

4.4 Treeneri eelistatud eestvedamise seosed vanusega

Viimasel analüüsi sammul hinnati vaatlusaluste eelistatud treeneri eestvedamise seoseid vanusega. Korrelatiivsed seosed on esitatud Tabelis 12.

Tabel 12. Eelistatud treeneri eestvedamiskäitumise (SEK) ja vanuse vahelised korrelatiivsed seosed.

Eelistatud juhendamine	Eelistatud demokraatlik eestvedamine	Eelistatud autokraatlik eestvedamine	Eelistatud sotsiaalne toetus	Eelistatud positiivne tagasiside
-,382 $p < .001$	-,340 $p = .002$,013 $p = .907$	-,337 $p = .002$	-,064 $p = .566$

$N = 82$, korrelatiivset seost iseloomustab Pearsoni r

5. TULEMUSTE ARUTELU

Antud töös uuriti Eesti käsipalli meistrivõistlustel osalevate esiliiga võistkondade mängijate käest isemääramise motivatsiooni seoseid treeneri poolt kasutatava eestvedamiskäitumusega ja tajutud ning eelistatud treeneri eestvedamise kokkulangevusega.

5.1 Tajutud treeneri eestvedamise seosed isemääramise motivatsiooniga

Spordiga tegelemise üks peamisi väljundeid on optimaalse kehalise töövõime ja psühhosotsiaalse heaolu tagamine. Pikaajalise harjutamise jaoks on aga vajalik, et areneks spordiga tegelemisel sisemine motivatsioon. Käesolevas töös hinnati hierarhilise regressioonanalüüsiga seda, kui suures ulatuses on võimalik isemääramise motivatsiooni seletada tajutud treeneri eestvedamiskäitumisega. Selgus, et teada saamise motivatsioon ei olnud oluliselt ennustatav tajutud treeneri eestvedamise poolt ning seda sisemise motivatsiooni tüüpi ennustas usaldusväärselt – 22.5% ulatuses – mängijate vanus. Tulemus viitas sellele, et noorematel mängijatel kaldub teadasaamise motivatsioon olema vanematest mängijatest kõrgem.

Saavutamise motivatsiooni ennustasid oluliselt nii noorem vanus kui madalam autokraatliku eestvedamise tajumine. Täpsemalt, kui vanus üksinda seletas ära 19.6% saavutamise motivatsioonist, siis tajutud treeneri eestvedamine seletas ära täiendavalt veel 11.2% saavutamise motivatsiooni variatiivsusest.

Omaksvõetud regulatsiooni determinante hinnates ilmnes, et ka see tunnus on oluliselt seotud vanusega – vanus kirjeldas ära 5.5% nimetatud motivatsiooni alatüübist. Ent omaksvõetud regulatsioon osutus oluliselt seotuks ka tajutud juhendamise ja eestvedamisega. Kokku lisasid tajutud treeneri eestvedamise alaskaalade skoorid 16.2% kirjeldusjõudu.

Väline regulatsioon oli samuti oluliselt ennustatav mängijate vanuse poolt – tervelt 13.9% välise regulatsiooni variatiivsusest on seletatav vanusega ja tulemus viitab sellele, et noorematel mängijatel on kõrgem väline regulatsioon võrreldes vanemate mängijatega.

Lisaks leidis kinnitust, et tajutud vähene juhendamine ja instrueerimine on seotud kõrgema amotivatsiooniga ehk võistkondade mängijad, kelle treener juhendab ja instrueerib väiksemal määral, olid oma eesmärkide ja nende saavutamise võimaluste suhtes ebakindlamad. Seega, huvi puudumine või vähenemine oli oluliselt sõltuvuses treeneri tegutsemisega. Oluline on märkida, et amotivatsioon ennustab spordist väljalangemist. Forsseerides egole suunatud tegutsemist noortespordis ja rajades tegevuse üles tulemuste saavutamise aspektile lähtuvalt, on oht, et

suureneb ka sportlaste amotivatsioon. Võttes arvesse eriala spetsiifika ja sportlaste taseme võistlussituatsioonis, on võimalik, et treenerite negatiivne käitumine instruksioonide andmisel ja motiveerimisel, on siiani levinud. Ajendatuna võitmissoovist tekitavad nõ. vana kooli treenerid olukorra, kus sportlased tolereerivad ja lõpuks harjuvad sellise tagasisidega ja saavutavad ka häid sportlikke tulemusi. Kuigi noortespordis peaks treener silmas pidama, et nende roll ei ole ainult võita vaid soodustada isiklikku arengut ja naudingut spordis (e.g., Smoll & Smith, 1989; Smoll & Smith, 2006). Lühiajalises tegevuses võib selline tegevus tuua edu, kuid sisemist motivatsiooni alaga tegeleda, soovi iseseisvalt areneda, ala propageerida ja arendada see kindlasti ei toeta. Käesoleva töö kontekstis võib soovitada, et treenerid kasutaksid piisaval määral adekvaatseid juhendamise ja instrueerimise strateegiaid.

Naudingu kogemise motivatsiooni ja pealesurutud regulatsiooni puhul ilmnes, et ei vanus ega tajutud treeneri eestvedamine ole nende konstruktiivsetega Eesti meeste käsipalli esiliiga valimis usaldusväärselt süstemaatiliselt seotud. Olgu siiski öeldud, et stimulatsiooni ja naudingu kogemise motivatsiooni ennustamiseks sobivad komplektina tajutud juhendamine, demokraatlik eestvedamine, sotsiaalne toetus ja positiivne tagasiside. Kuigi nimetatud tunnustest ei olnud ükski iseseisvalt statistiliselt oluline naudingu kogemise motivatsiooni seletaja, siis üheskoos seletasid need tunnused ära peaaegu 10% naudingu kogemise motivatsiooni variatiivsusest.

Käesolevas töös ei ilmnenu statistiliselt olulisi seoseid tajutud demokraatliku eestvedamise ja sisemise motivatsiooni vahel, nagu oleks võinud eeldada varasemate uuringute tulemuste alusel (Almagro, 2010; Banack et al., 2011). Ehkki korrelatsioonianalüüs viitas sellele, et tajutud treeneri eestvedamise ja sisemise motivatsiooni vahel on tugevad seosed, siis regressioonanalüüs näitas, et need seosed on suurel määral seletatavad sisemise motivatsiooni ja vanuse seostega. Seega võib käesoleva töö alusel arvata, et nooremad mängijad on vanematega võrreldes nii sisemiselt kui väliselt enam motiveeritud ja see tendents ei sõltu treeneri eestvedamiskäitumisest. Siiski, on võimalik ka hoopis teistsugune seletus. Nimelt võivad käesoleva magistr töö tulemused viidata ka sellele, et nooremate mängijate suhtes rakendavad treenerid sagedamini spetsiifilist ja konkreetset juhendamist ja instrueerimist, kaasavad neid otsuste tegemisse ja pakuvad sotsiaalset toetust ning vanuse ja treeneri eestvedamiskäitumise vastastikmõju motivatsioonile on käesoleva uuringu meetodikat kasutades võimatu täpsemalt diferentseerida. Ka Smith and Smoll (2007) tõid välja tõendid oma uurimuses, mis näitasid, et tagasiside ja treeneri käitumine võib mõjutada sportlaste arengut, sooritust ja taju ja seda just

efektiivse treeneri poolt, kelle tegevus tõstab noorte enesehinnangut ja naudingut, samas vähendades ärevustunnet. Treenerite töö on väärtuslik, sellel on mõju ja vastutus ning nende poolt treenitavad sportlased hindavad treenerit tihti kui ühte peamist mõjutajat oma elus (Parrott & Duggan, 1999).

Tasuks silmas pidada, et kui eliitsportlane soovib saavutada märkimisväärsed tulemusi motivatsioonis ja pühendumises valmistudes tippvõistlusteks, peaks treener muutma treeningseisoonid ja treener-sportlane vahelise suhtluse oluliselt autonoomsust toetavamaks ehk demokraatlikuks. Selle teostamise võimalustena pakutakse välja sportlastel ise suunata treeninguid suurema rahulolu tagamiseks, treeneri poolt pakutavad uued lahendused treeningute huvitavamaks muutmisel, lasta sportlastel ise välja pakkuda mida trenni ajal teha, eraldama osa trenniajast sportlaste oma vajaduste väljendamiseks, küsida sportlaste sisemiste eesmärkide kohta ja julgustama mõtlema oma treenerist kui vajalike ressursside pakkujast (Zourbanos, 2010).

Üheks strateegiaks tajutud autonoomsuse toetamisel ja rahulolu suurendamisel on isereguleeritud õppimise julgustamine, mille puhul õpetab treener sportlasele, kuidas rakendada voolavus efekti (kindlad eesmärgid, ühetähenduslik tagasiside), julgustada sportlasi ise endale arengueesmäärke seadma, soovitada spordispetsiifilisi tipptasemel jätkamise eesmäärke ja kasutada tehnoloogiat, mis tagaks kompetentse diagnostilise tagasiside (Cheon, 2015). Selle saavutamiseks pakkuda sportlastele sotsiaalset tuge nagu aksepteerimine, hoolimine, mängija hindamine inimesena mitte ainult saavutussportlasena.

Välise motivatsiooni korral ajendab inimest tegutsema mingi väline faktor. Näiteks osaletakse välise motivatsiooni ajal võistlusel eesmärgiga võita auhind, saada tunnustust kaaslase seas. Tänapäeval on mõjutavaks faktoriks ka suurenenud sotsiaalmeedia osakaal ja üldise vastuvõetava info maht. Aja jooksul need väärtused kaotavad oma väärtust mõjutamiseks spordiga tegeleda. Noorematel sportlastel on suurem oht väljalangemiseks spordist kriitilistes faasides nagu nt. puberteedi algus, kooli lõpetamine, vigastused. See leidis kinnitust ka antud töös, kus ealiselt nooremate mängijate vastustest selgus, et taju olulisuse suhtes kõrvalt tulevate faktorite suhtes on suurem, kui vanematel mängijatel.

5.2 Tajutud ja eelistatud treeneri eestvedamise kokkulangevus ning selle seosed isemääramise motivatsiooniga

Mitmemõõtmelise spordi eestvedamisteooria (Chelladurai & Saleh, 1980) ennustab, et sportlaste motivatsiooni ja rahulolu mõttes on kõige optimaalsem olukord, kus tajutud ja eelistatud treeneri eestvedamine langevad kokku. Käesolevas magistritöös hinnati seda ennustust, ent isemääramise motivatsiooni tunnustega tajutud ja eelistatud treeneri eestvedamise kokkulangevus süstemaatiliselt seotud ei olnud. Käesoleval hetkel võib spekulatsioonideks võis olla suhtelaselt väike valim, kuna individuaalsed erinevused selle seoses osas olid suured. Küll on aga oluline juhtida tähelepanu asjaolule, et tajutud ja eelistatud treeneri eestvedamise kokkulangevuses ilmnesid ka märkimisväärsed erinevused võistkondade vahel. Selline leid ei ole üllatuslik, sest igal võistkonnal on oma treener, kelle tajutud käitumine võibki suurel määral erineda sellest, millist käitumist mängijad oma ideaaltreenerilt ootaksid. Käesolevas magistritöös esitavad trendide kirjeldus soovib juhtida tähelepanu asjaolule, et poolte võistkondade puhul torkab silma ebaproportsionaalselt suur erinevus tajutud ja eelistatud autokraatliku eestvedamise juures. Ehkki statistiliselt olulist seost isemääramise motivatsiooni ja tajutud ning eelistatud autokraatliku eestvedamise vahel ei ilmnunud, võib oletada, et kui võistkonna meelest kasutab treener 50% sagedamini autokraatlikku eestvedamist kui neile tegelikult meeldiks, siis võib selline treeneri käitumine siiski mängijate heaolule mõju avaldada. Kindlasti vääriks käesolevas töös kirjeldaval tasemel esitatud tulemuste muster edasist uurimist järgnevatel töödel.

5.3 Eelistatud treeneri eestvedamise seosed mängijate vanusega

Eelistatud treeneri eestvedamise seoseid mängijate vanusega hinnati korrelatsioonianalüüsi meetodil ning ilmnesid statistiliselt olulised negatiivsed seosed mängijate vanuse ja eelistatud (a) juhendamise ja eestvedamise, (b) demokraatliku eestvedamise ja (c) sotsiaalse toetuse vahel. Seega, tulemustest ilmnes, et nooremad mängijad eelistavad saada treeneri poolt rohkem ja täpsemat tagasisidet, nad eelistavad sagedasemat demokraatlikku eestvedamist ja suuremat sotsiaalset toetust. Võib arvata, et see aitab neil püsida motiveeritumana. Igal juhul võiks sellist leidu ära kasutada suunisena treenerite koolitamisel. Kui võtta arvesse mitmemõõtmelise spordi eestvedamisteooria väiteid, siis peaksid nooremate mängijate treenerid arvesse võtma noorte mängijate eelistusi juhendamise ja eestvedamise, kaasamise ja sotsiaalse toetuse pakkumise vajaduse osas.

5.4 Isemääramise motivatsiooni seosed mängijate vanusega

Isemääramise osas ilmnesid, nagu eelpool punktis 5.1 mainitud, mitmed olulised vanuselised trendid. Täpsemalt selgus, et teadasaamise ja saavutamise motivatsioon ning ka väline regulatsioon on oluliselt seotud mängijate vanusega – vanuse kasvades nimetatud motivatsiooni tüüpide hinnangud langevad. Selliste tulemuste põhjuseks võib käesoleva töö kontekstis pidada asjaolu, et noorematel ja vanematel mängijatel on erinevad põhjused Eesti meistrivõistluste esiliigas mängida. Võib arvata, et vanemad mängijad pigem kasutavad esiliigas mängimise võimalust võistlussportlase elustiili jätkamiseks ja käsipalli mängimine esiliigas on nende jaoks seotud sportliku identiteedi säilitamisega, ent nooremad mängijad on suhteliselt tugevamalt väliselt motiveeritud välisest survest. Samas, kõrgem saavutamise ja teadasaamise motiivatsioon võib noorematel mängijatel peegeldada kompetentsuse arenguga kaasnevat sisemist motivatsiooni.

5.5 Magistritöö tugevused ja piirangud

Käesoleva magistritöö tugevuseks on tervikliku andmestiku kogumine kõikide Eesti käsipalli meistrivõistluste esiliigas osalevate meeskondade liikmete hinnangutest enda isemääramise motivatsioonile ja tajutud ning eelistatud treeneri eestvedamisele. Käesoleva töö tulemusena on iseloomustatud kõikide Eesti meistrivõistluste esiliiga meeskondade spordimotivatsiooni ja selle determinante mitmemõõtmelise eestvedamise teooria raamistikus.

Magistritöö nõrkuseks on uuringu ristläbilõikeline disain, mis ei võimalda eristada vanuse ja tajutud treeneri käitumise vastastikmõjusid. Samuti ei võimalda läbilõikeuuring kirjeldada motivatsiooni kui dünaamilist protsessi ja selle protsessi sõltuvust tajutud ja eelistatud treeneri eestvedamiskäitumisest. Käesoleva töö tulemused võiksid anda inspiratsiooni treeneri eestvedamiskäitumise dünaamilise mõju uurimiseks Eesti sportlaste isemääramise motivatsioonis.

6. JÄRELDUSED

1. Nooremad käsipallurid eelistavad võrreldes vanemate käsipalluritega enam juhendamist ja instrueerimist. Vanuse kasvades väheneb vajadus tajuda suuremat juhendamist treeneri poolt.
2. Vanematel mängijatel on kõrgem sisemine motivatsioon stimulatsiooni ja naudingu kogemisel võrreldes noorematega.
3. Sisemine motivatsioon teada saada on suurem noorematel mängijatel ehk vastuvõtlikkus suuremale mahule kvaliteetsele infole on parem võrreldes vanemate mängijatega.
4. Sisemine motivatsioon saavutada on samuti suurem noorematel ehk väljakutsete leidmine saavutuslikul tasandil on olulisem nooremate mängijate puhul.
5. Noorematel mängijatel on kõrgem väline motivatsioon, mis tuleneb väiksemast eneseteadlikkusest ja kogemuste vähesusest võrreldes vanemate mängijatega. Välised mõjutajad omavad suuremat mõju ja treeneritöö planeerimisel võiks seda vanuseti kindlasti arvestada.
6. Amotivatsioon on positiivses seoses vähese juhendamisega ehk mängijad, kes tajuvad vähem juhendamist, on altimad ka amotivatsioonile.
7. Treeneripoolse autokraatia vähesem tajumine suurendab sisemist motivatsiooni saavutada tulemust.
8. Treeneripoolse autonoomsuse tajumine ennustas sisemise motivatsiooni kasvu kogeda naudingut.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Adie JW, Duda JL, Ntoumanis N. Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise* 2012; 13:51–59.
2. Almagro BJ, Saenz-Lopez P, Moreno JA. Prediction of sport adherence through the influence of autonomy-supportive coaching among Spanish adolescent athletes. *Journal of Sports Science and Medicine* 2010; 9:8-14.
3. Amorose AJ, & Anderson-Butcher D. Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: a test of selfdetermination theory. *Psychology of Sport and Exercise* 2007; 8: 654-670.
4. Baker J, Cote J & Hawes R. The relationships between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine* 2000; 3:110-119.
5. Banack HR, Sabiston CM, Bloom GA. Coach autonomy support, basic need satisfaction, and intrinsic motivation of paralympic athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 2011; 82:722-730.
6. Bauer JC. The effects of coaching behaviors on motivation in handball players. Universiteit Maastricht, 2009.
7. Charbonneau D, Barling J & Kelloway KE. Transformational leadership and sports performance: The mediating role of intrinsic motivation. *Journal of Applied Social Psychology* 2001; 31:1521–1534.
8. Chelladurai P & Saleh SD. Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology* 1980; 2: 34–45.
9. Cheon SH, Reeve J, Lee J, Lee Y. Giving and receiving autonomy support in a high-stakes sport context: A field-based experiment during the 2012 London Paralympic Games. *Psychology of Sport and Exercise* 2015; 19:59-69.
10. Coker C, Fischman MG & Oxendine JB. Motor skill learning for effective coaching and performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company 2006; 4:17.
11. Conroy DE & Coatsworth JD. Assessing autonomy-supportive coaching strategies in

- youth sport. *Psychology of Sport and Exercise* 2007; 8:671-684.
12. Cote J & Gilbert W. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science and Coaching* 2009; 4:307-323.
 13. Debanne T, Fontayne P, Bourbousson J. Professional handball coaches management of players' situated understanding during official games. *Psychology of Sport and Exercise* 2014; 15:596-604.
 14. Deci EL, Nezlek J & Sheinman L. Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. *Journal of Personality and Social Psychology* 1981; 40:1-10.
 15. Deci EL & Ryan RM. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press 1985.
 16. Deci EL & Ryan RM. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press 1991.
 17. Deci EL & Ryan RM. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychology Inquiry* 2000; 11:227-268.
 18. Deci EL & Ryan RM. *Handbook of Self-Determination Research: Theoretical and Applied Issues*. Rochester, NY: University of Rochester Press 2002.
 19. Deci E.L. & Ryan, R.M. Active Human Nature. Self-Determination Theory and the Promotion and Maintenance of Sport, Exercise, and Health. In M.S. Hagger & N.L.D. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007; 1-19.
 20. Flinck C, Boggiano AK & Barrett M. Controlling teaching strategies: undermining children's self-determination and performance. *Journal of Personality and Social Psychology* 1990; 59:916-924.
 21. Gagne M, Ryan RM & Bargmann K. Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2003; 15: 372-390.
 22. Gardner D, Light Shields DL, Light Bredemeier BJ & Bostrom A. The Relationship Between Perceived Coaching Behaviors and Team Cohesion Among Baseball and Softball Players. *The Sport Psychologist* 1996; 10:367-381.

23. Garland DJ & Barry JR. The effects of personality and perceived leader behavior on performance in collegiate football. *The Psychological Record* 1988; 38:237-247.
24. Gomes ARDS, Mata RT. Winning or not winning: The influence on coach athlete relationships and goal achievement. *Journal of Human Sport & Exercise* 2013; 8(4):986-995.
25. Hannus A & Laev M. Motives and motivating leaders in aerobics classes: Exercise motivation and instructors' leadership characteristics. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis* 2011; 17: 53-65.
26. Jowett S. When the honeymoon is over: A case study of a coach-athlete relationship in crisis. *The Sport Psychologist* 2003; 17:444-460.
27. Jowett S, Lorimer R & Yang X. The role of personality, empathy, and satisfaction with instruction within the context of the coach-athlete relationship. *International Journal of Coaching Science* 2012; 6(2):3-20.
28. Junolainen M. Treeneri perspektiivse eestvedamisstiili seosed sportlase poolt tunnetatud grupi sidususe, ebaõnnestumise kartuse ja tajutud treeneripoolse treenimiskäitumisega. *Magistritöö, Tallinna Ülikool* 2016.
29. Klinger E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review* 1975; 82:1-25.
30. Mallett C, Kawabata M, Newcombe P, Otero-Forero A & Jackson S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise* 2007; 8:600-614.
31. Parrott R & Duggan A. Using coaches as role models of sun protection for youth: Georgia's "Got Youth Covered" project. *Journal of Applied Communication Research* 1999; 27:107-119.
32. Pelletier LG, Fortier MS, Vallerand RJ, Tuson KM, Briere NM et al. Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: the Sport Motivation Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 1995; 17:35-53.

33. Pelletier LG, Fortier MS, Vallerand RJ & Briere NM. Associations between perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: a prospective study. *Motivation and Emotion* 2001; 25:279-306.
34. Raudsepp A. Eestikeelse spordimotivatsiooni küsimustiku (SMK) ja harjutusmotivatsiooni küsimustiku (HMK-2) psühhomeetrilised omadused: bakalaureusetöö (BSc Bakalaureusetöö), Tartu Ülikool 2004.
35. Reeve J. *Motivating others*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon 1996.
36. Reinboth M, Duda JL & Ntoumanis N. Dimensions of coaching behavior, need satisfaction and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion* 2004; 28:297-313.
37. Roberts GC. Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. In GC Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics 1992; 3-31.
38. Ryan RM & Grolnick WS.. Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology* 1986; 50:550-558.
39. Sagar SS & Jowett S. Communicative acts in coach-athlete interactions: When losing competitions and when making mistakes in training. *Western Journal of Communication* 2012; 76(2):148–174.
40. Sagar SS, Lavalley D & Spray CM. Why Young Elite Athletes Fear Failure: Consequences of Failure. *Journal of Sports Sciences* 2007; 25:1171-1184.
41. Sarrazin P, Boiche CS & Pelletier LG. A Self-Determination Theory Approach to Dropout in Athletes. In M.S. Hagger & N.L.D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics 2007; 229-241.
42. Sepp R. Võrkpallitreenerite eestvedamisstiili hindamine ja võistkondade sidusus 2005/2006 võistlushooajal. Avaldamata magistritöö, Tartu Ülikool 2010.
43. Shaver, KJ. *An introduction to attribution processes*. Cambridge, MA: Winthrop 1975. tsit. Tõeväli järgi 2014.

44. Sirge K. Spordi Eestvedamise Küsimustiku adapteerimine Eesti individuaalsportlaste ja treenerite valimil. Avaldamata magistritöö, Tartu Ülikool 2008
45. Smith RE. Toward a cognitive-affective model athletic burnout. *Journal of Sport Psychology* 1986; 8:36-50.
46. Smith RE & Smoll FL. Social-Cognitive Approach to Coaching Behaviors. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport*. Champaign, IL, US: Human Kinetics 2007; 75-90
47. Smith RE, Smoll FL & Curtis B. Coaching behaviors in Little League baseball. In F.L. Smoll & R.E. Smith (Eds.), *Psychological perspectives in youth sports*. Washington, DC: Hemisphere 1978; 173-201.
48. Smoll FL & Smith RE. Enhancing coach–athlete relationships: Cognitive-behavioral principles and procedures. In J. Dosil (Ed.). *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement* Chichester, UK: John Wiley & Sons 2006; 19-37.
49. Zourbanos N, Hatzigeorgiadis A, Tsiakaras N, Chroni S & Theodorakis Y. A Multimethod Examination of the Relationship Between Coaching Behavior and Athletes' Inherent Self-Talk. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Human Kinetics, Inc. University of Thessaly 2010; 32:764-785.
50. Vallerand RJ, Deci EL & Ryan RM. Intrinsic motivation in sport. In KB Pandolf (Ed.), *Exercise and Sport Sciences Reviews*, New York: Macmillian 1987; 15:389-425.
51. Vallerand RJ. A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* Champaign, IL: Human Kinetics 2001; 2:263-319.
52. Vallerand RJ. A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation for Sport and Physical Activity. In MS Hagger & NLD Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport* Champaign, IL: Human Kinetics 2007; 255-279.
53. Vallerand RJ & Perreault S. Intrinsic and extrinsic motivation in sport: Toward a hierarchical model. In R. Lidor, & M. Bar-Eli (Éds.), *Sport psychology: Linking theory and practice*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology Inc. 1999

54. Wandzilak T, Ansorge CJ & Potter G. Comparison between selected practice and game behaviors of youth sport coaches. *Journal of Sport Behavior* 1988; 11: 78-88.
55. Williams JM, Jerome GJ, Kenow LJ, Rogers T, Sartain TA et al. Factor Structure of the Coaching Behavior Questionnaire and Its Relationship to Athlete Variables. *The Sport Psychologist* 2003; 17:16-34.

LISA 1. Spordimotivatsiooni küsimustik

SMK-28

MIKS SA TEGELED SPORDIGA?

Palun hinda alloleval skaalal, mil määral vastavad järgnevad väited neile põhjustele, miks Sa käesoleval ajal tegeled spordiga.

Üldse ei vasta	Vastab mingil määral		Vastab keskmiselt	Vastab üsna hästi	Vastab täielikult	
1	2	3	4	5	6	7

MIKS SA TEGELED SPORDIGA?

1	*Mulle meeldib kogeda põnevaid elamusi.	1	2	3	4	5	6	7
2	Mulle meeldib saada rohkem teadmisi oma spordiala kohta.	1	2	3	4	5	6	7
3	Varem ma teadsin, miks ma tegelen spordiga, kuid nüüd küsin endalt kas peaksin jätkama	1	2	3	4	5	6	7
4	Mulle meeldib avastada uusi treeninguvõtteid.	1	2	3	4	5	6	7
5	Ma enam ei tea; mul on tunne, et ma pole võimaline sellel alal edu saavutama.	1	2	3	4	5	6	7
6	Tänu sellele peavad tuttavad minust rohkem lugu.	1	2	3	4	5	6	7
7	Minu arvates on see parim võimalus leida uusi tutvavaid.	1	2	3	4	5	6	7
8	Ma tunnen suurt rahulolu kui ma oskan sooritada keerulisi harjutusi.	1	2	3	4	5	6	7
9	*Spordiaga tegelemine on hädavajalik, kui tahetakse vormis olla	1	2	3	4	5	6	7
10	Sportlane olla on auasi.	1	2	3	4	5	6	7
11	See on üks parimaid võimalusi arendada enda erinevaid külgi.	1	2	3	4	5	6	7
12	Mulle meeldib arendada enda nõrku külgi.	1	2	3	4	5	6	7
13	Põnev on olla tõeliselt tegevusse haaratud.	1	2	3	4	5	6	7
14	Ma pean tegelema spordiga, et tunda end hästi.	1	2	3	4	5	6	7
15	Mulle pakub oma võimete täiustamine rahuldust.	1	2	3	4	5	6	7
16	Teised arvavad, et tähtis on olla vormis.	1	2	3	4	5	6	7
17	See on hea võimalus õppida erinevaid asju, mis võivad mulle teistel elualadel kasuks tulla	1	2	3	4	5	6	7
18	Tugevate emotsioonide pärast, mida saan mulle meeldiva spordialaga tegeledes.	1	2	3	4	5	6	7
19	Ma ei saa enam ise ka aru; tegelikult ma ei usu, et mu koht on spordis.	1	2	3	4	5	6	7
20	*Mulle meeldib osata sooritada teatud keerulisi liigutusi	1	2	3	4	5	6	7
21	Ma tunneksin end halvasti, kui ma ei võtaks aega sellega tegelemiseks.	1	2	3	4	5	6	7
22	Et näidata teistele, kui hea ma oma spordialal olen.	1	2	3	4	5	6	7
23	Mulle meeldib õppida harjutusi, mida ma varem pole proovinud.	1	2	3	4	5	6	7
24	*See on üks parimaid viise, et hoida häid suhteid oma sõpradega.	1	2	3	4	5	6	7
25	Mulle meeldib tunda end täielikult tegevusse süvenenult.	1	2	3	4	5	6	7
26	Kuna ma pean järjekindlalt tegelema spordiga.	1	2	3	4	5	6	7
27	Mulle meeldib avastada uusi tegutsemise viise.	1	2	3	4	5	6	7
28	Ma küsin seda endalt sageli; mulle tundub, et ma ei jõua enda püstitatud eesmärkideni.	1	2	3	4	5	6	7

LISA 2. Spordi eestvedamise küsimustik, tajutud käitumise vorm

LSS (oma praegune treener)

Iga järgnev väide kirjeldab ühte kindlat käitumist, mida treener võib teha. Iga väite kohta on viis vastamise varianti:

1 - MITTE KUNAGI; 2 - HARVA (umbes 25% ajast); 3 - MÕNIKORD (50% ajast); 4 - SÄGELI (umbes 75% ajast); 5 - ALATI

Hinnake palun oma treeneri tegelikku käitumist, märkides risti vastavasse kastikesse. Hinnake kõiki väiteid isegi kui olete mõne vastuse suhtes ebakindel. Pidage silmas, et te hindate oma praegust treenerit. Teie antud vastused jäävad konfidentsiaalseks ja anonüümseks. Vanus: Sugu: M N

Minu treener (nimi)	1	2	3	4	5
1 hoolitseb selle eest, et sportlased töötaksid võimetekohaselt.	1	2	3	4	5
2 küsib sportlaste arvamust võistlusstrateegia kohta.	1	2	3	4	5
3 aitab sportlasel lahendada isiklikke probleeme.	1	2	3	4	5
4 kiidab sportlast teiste ees hea soorituse eest.	1	2	3	4	5
5 selgitab igale sportlasele spordiala tehnikat ja taktikat.	1	2	3	4	5
6 planeerib treeningukava sportlastest suhteliselt sõltumatult.	1	2	3	4	5
7 aitab grupi liikmetel lahendada omavahelisi konflikte.	1	2	3	4	5
8 pöörab erilist tähelepanu sportlaste vigade parandamisele.	1	2	3	4	5
9 tähtsates küsimustes küsib enne tegutsema hakkamist grupi nõusolekut.	1	2	3	4	5
10 ütleb sportlasele, kui too saab ülesandega hästi hakkama.	1	2	3	4	5
11 tagab selle, et treeneri roll treeningugrupis on kõigile sportlastele selge.	1	2	3	4	5
12 ei selgita oma tegevusi.	1	2	3	4	5
13 hoolitseb sportlaste isikliku heaolu eest.	1	2	3	4	5
14 juhendab iga sportlast spordiala oskuste osas individuaalselt.	1	2	3	4	5
15 laseb sportlastel osaleda otsuste tegemisel.	1	2	3	4	5
16 hoolitseb selle eest, et iga sportlane saab hea soorituse eest tunnustust.	1	2	3	4	5
17 arvestab ette, mida tuleks teha.	1	2	3	4	5
18 julgustab sportlasi tegema ettepanekuid, kuidas treeninguid läbi viia.	1	2	3	4	5
19 osutab sportlastele isiklikke teeneid.	1	2	3	4	5
20 selgitab igale sportlasele, mida tuleks teha ja mida ei peaks tegema.	1	2	3	4	5

21 laseb sportlastel püstitada omi eesmärged.	1	2	3	4	5
22 väljendab iga positiivset emotsiooni, mida ta sportlaste suhtes tunneb.	1	2	3	4	5
23 eeldab sportlastelt harjutuse iga detaili täiuslikku sooritust.	1	2	3	4	5
24 laseb sportlastel proovida oma peaga tegutseda, isegi kui nad vigu teevad.	1	2	3	4	5
25 julgustab sportlast treenerit usaldama.	1	2	3	4	5
26 juhhib tähelepanu iga sportlase nõrkadele ja tugevatele külgedele.	1	2	3	4	5
27 keeldub kompromisside tegemast.	1	2	3	4	5
28 väljendab tunnustust, kui sportlane teeb hea soorituse.	1	2	3	4	5
29 annab üksikasjalikku informatsiooni igale sportlasele, mida mingis olukorras tuleks teha.	1	2	3	4	5
30 küsib sportlaste arvamust olulistest treeningut puudutavates küsimustes.	1	2	3	4	5
31 soodustab sportlastega lähedasi ja mitteametlikke suhteid.	1	2	3	4	5
32 kannab hoolt, et sportlaste pingutused oleksid koordineeritud/kooskõlastatud.	1	2	3	4	5
33 laseb sportlastel harjutada oma tempos.	1	2	3	4	5
34 hoidub sportlastest eemale.	1	2	3	4	5
35 selgitab, kuidas iga sportlase panus sobib treeningugrupi eesmärkidega.	1	2	3	4	5
36 kutsub sportlasi endale koju külla.	1	2	3	4	5
37 tunnustab, kui ollakse seda väärt.	1	2	3	4	5
38 teeb üksikasjalikult selgeks, mida sportlaselt oodatakse.	1	2	3	4	5
39 laseb sportlastel otsustada, millist taktikat võistlustel kasutada.	1	2	3	4	5
40 kõneleb niisugusel moel, mis ei soodusta küsimuste esitamist.	1	2	3	4	5

Kontrollige palun, kas täitsite mõlemad lehe pooled. Täname!

LISA 3. Spordi eestvedamise küsimustik, eelistatud käitumise vorm

LSS (eelistatud treener)

Iga järgnev väide kirjeldab ühte kindlat käitumist, mida treener võib teha. Iga väite kohta on viis vastamise varianti:

1 - MITTE KUNAGI; 2 - HARVA (umbes 25% ajast); 3 - MÕNIKORD (50% ajast); 4 - SAGELI (umbes 75% ajast); 5 - ALATI

Hinnake palun, millist käitumist Te eelistate, märkides risti vastavasse kastikesse. Hinnake kõiki väiteid isegi kui olete mõne vastuse suhtes ebakindel. Pidage meeles, et see ei ole hinnangu andmine Teie praegusele treenerile ega ühelegi teisele treenerile. Soovime teada Teie isikliku eelistust. Selle küsimustiku puhul ei ole olemas õigeid ega valesid vastuseid. Uurimuse õnnestumiseks on oluline Teie spontaanne ja aus vastus, mis jääb konfidentsiaalseks ja anonüümseks

Vanus: Sugu: M N

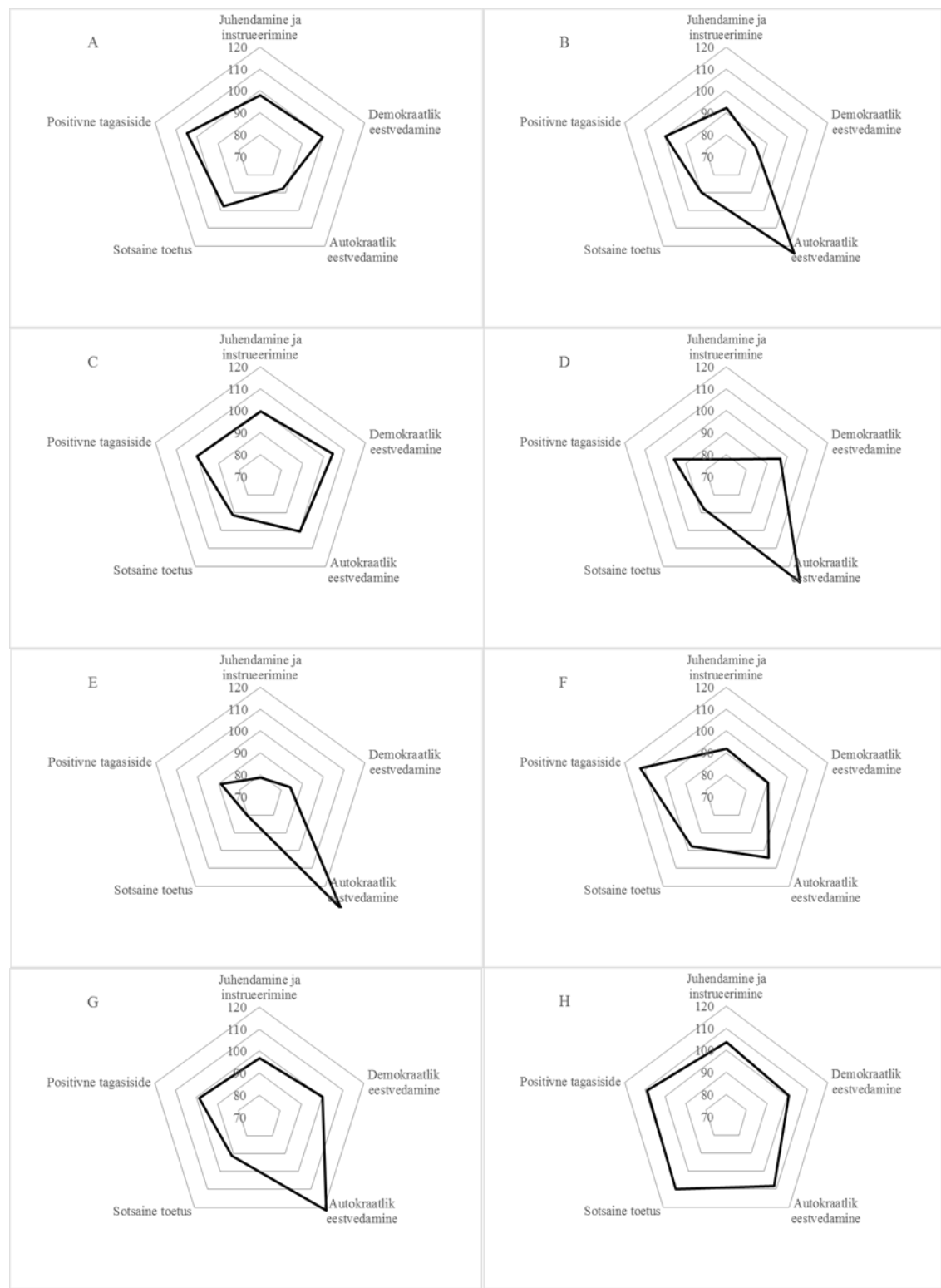
Wina eelistan, et mu treener ...

1	hoolditseb selle eest, et sportlased töötaksid võimete kohaselt.	1	2	3	4	5
2	küsis sportlaste arvamust võistlusstrateegia kohta.	1	2	3	4	5
3	aitab sportlasel lahendada isiklikke probleeme.	1	2	3	4	5
4	kiidab sportlast teiste ees hea soorituse eest.	1	2	3	4	5
5	selgitab igale sportlasele spordiala tehnikat ja taktikat.	1	2	3	4	5
6	planeerib treeningukava sportlastest suhteliselt sõltumatult.	1	2	3	4	5
7	aitab grupi liikmetel lahendada omavahelisi konflikte.	1	2	3	4	5
8	pöörab erilist tähelepanu sportlaste vigade parandamisele.	1	2	3	4	5
9	tähtsates küsimustes küsib enne tegutsema hakkamist grupi nõusolekut.	1	2	3	4	5
10	ütleb sportlasele, kui too saab ülesandega hästi hakkama.	1	2	3	4	5
11	tagab selle, et treeneri roll treeningugrupis on kõigile sportlastele selge.	1	2	3	4	5
12	ei selgita oma tegevusi.	1	2	3	4	5
13	hoolditseb sportlaste isikliku heaolu eest.	1	2	3	4	5
14	juhendab iga sportlast spordiala oskuste osas individuaalselt.	1	2	3	4	5
15	laseb sportlastel osaleda otsuste tegemisel.	1	2	3	4	5
16	hoolditseb selle eest, et iga sportlane saab hea soorituse eest tunnustust.	1	2	3	4	5
17	arvestab ette, mida tuleks teha.	1	2	3	4	5
18	juhustab sportlasi tegema ettepanekuid, kuidas treeninguid läbi viia.	1	2	3	4	5
19	osutab sportlastele isiklikke teeneid.	1	2	3	4	5
20	selgitab igale sportlasele, mida tuleks teha ja mida ei peaks tegema.	1	2	3	4	5

21	laseb sportlastel püstitada omi eesmärgid.	1	2	3	4	5
22	väljendab iga positiivset emotsiooni, mida ta sportlaste suhtes tunneb.	1	2	3	4	5
23	eeldab sportlastelt harjutuse iga detaili täiuslikku sooritust.	1	2	3	4	5
24	laseb sportlastel proovida oma peaga tegutseda, isegi kui nad vigu teevad.	1	2	3	4	5
25	juhustab sportlast treenerit usaldama.	1	2	3	4	5
26	juhhib tähelepanu iga sportlase nõrkadele ja tugevatele külgedele.	1	2	3	4	5
27	keeldub kompromisside tegemast.	1	2	3	4	5
28	väljendab tunnustust, kui sportlane teeb hea soorituse.	1	2	3	4	5
29	annab üksikasjalikku informatsiooni igale sportlasele, mida mingis olukorras tuleks teha.	1	2	3	4	5
30	küsis sportlaste arvamust olulistest treeningut puudutavates küsimustes.	1	2	3	4	5
31	soodustab sportlastega lähedasi ja mitteametlikke suhteid.	1	2	3	4	5
32	kannab hoolt, et sportlaste pingutused oleksid koordineeritud/kooskõlastatud.	1	2	3	4	5
33	laseb sportlastel harjutada oma tempos.	1	2	3	4	5
34	hoidub sportlastest eemale.	1	2	3	4	5
35	selgitab, kuidas iga sportlase panus sobib treeningugrupi eesmärkidega.	1	2	3	4	5
36	kutsus sportlasi endale koju külla.	1	2	3	4	5
37	tunnustab, kui ollakse seda väärt.	1	2	3	4	5
38	teeb üksikasjalikult selgeks, mida sportlaselt oodatakse.	1	2	3	4	5
39	laseb sportlastel otsustada, millist taktikat võistlustel kasutada.	1	2	3	4	5
40	kõneleb niisugusel moel, mis ei soodusta küsimuste esitamist.	1	2	3	4	5

Kontrollige palun, kas täitsite mõlemad lehe pooled. Täname!

LISA 4. Treeneri tajutud ja eelistatud eestvedamise kokkulangevuse hinnangud võistkonniti



AUTORI LIHTLITSENTS TÖÖ AVALDAMISEKS

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina Martin Noodla (sünnikuupäev 05.03.1980)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

„Isemääramise motivatsioonilised seosed treeneri eestvedamisega Eesti meeste käsipalli esiliiga põhjal“, mille juhendaja on Aave Hannus,

1.1 reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2 üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 09.05.2018